

2022 年度管理栄養海外フィールドワークを終えて



管理栄養学科 2 年 Y・H さん

私は、優柔不断で的確に意見を伝えることが苦手な性格を変えたいと思い、今回の海外フィールドワークに参加しました。準備期間は、英語で上手くコミュニケーションが取れるか不安もありましたが、実際に行ってみると、ハワイの人たちの優しさや温かさを感じ、内容の濃い時間を過ごすことが出来ました。研修中は、プナホウ高校やワイキキ小学校、ホームビジットなど現地の人と交流できる機会が多くどこに行っても、初めて会った私たちを温かく迎え入れてくれて胸がいっぱいになりました。小学校に訪れた際に子どもたちと一緒に給食を食べたのですが、小さい子も私の拙い英語を一生懸命聞いて質問にも応えてくれました。理解できずに聞き返したりすると、分かりやすい英語に直して話してくれました。ハワイのことを教えてもらったため日本の話をすると、目を輝かせて聞いてくれて嬉しかったです。

私の研究テーマでもあった子どもの食や給食についても実際に食べてみたり、お話を聞いたりして日本との比較ができました。食意識の違いに驚くことも多かったのですが、校内の菜園を利用して食育を行っていた点は楽しそうでした。

3 年生になると実習も始まり大変なことも多いと思いますが、今回の経験で身に付けた「一歩踏み出す勇気」や「やってみよう」という気持ちを大切に後悔の無い学生生活を送りたいです。また、この研修を通して現地の方たちはもちろん、先生方や研修メンバーとの出会いに感謝しています。今回の経験は一生の宝物です。本当にありがとうございました。



管理栄養学科 2 年 H・I さん

私は今回の海外フィールドワークが海外で勉強する 2 回目の機会でした。高校生の時は用意されたプログラムに沿って活動していましたが、今回は研修直前までみんなでやりたいことを相談し、少しずつ今回の研修を形にしていきました。自分たちの知りたいこと、体験してみたいことを中心に毎日勉強することができたので、とても充実した 1 週間でした。自分から考えて行動することは難しいですが、難しいからこそやりがいがありました。研究課題は日本との栄養成分表示の違いとしました。海外の栄養成分表示は日本とは違い、書かれている内容と表示方法が異なっていました。アメリカの栄養成分表示は %day value で表示されていたので過不足がわかりやすいと感じました。また、日本では表示されていないトランス脂肪酸の表記もありました。日本より肥満が問題となっている国なので、日本よりも脂質がより細かく記載されていることが印象的でした。

最初は自信がなくてあまり話せなかった英語ですが、自分が頑張って英語を話す相手も一生懸命聞いてくれました。自分の考えが伝わった時はとても嬉しかったです。プナホウ高校、ワイキキ小学校では生徒さんとたくさんお話ができたぶん、お別れが寂しかったです。

今回の研修を通して、自分から行動することの大切さを学びました。これからも様々なことに疑問を持ち、解決に向けて自ら行動していきたいです。1 年生、2 年生、支えてくださった先生方と素晴らしい研修を作れたことが私にとって大切な思い出となりました。ありがとうございました。



管理栄養学科 1年 H・E さん

今回の海外フィールドワークを通じて、1 番印象に残っていることはプナホウ高校の訪問です。高校では伝言ゲームやジェスチャーゲーム、栄養クイズや折り紙などを行いました。練習をしている時にはきちんと反応があるかな、盛り上がってくれるかなと不安でしたが楽しんでくれて頑張ってくれたと感じました。高校生は日本語を勉強しているため日本語がとても上手でたくさん日本語で話しかけてくれました。分からない言葉があっても一生懸命伝えてくれたため、私達も頑張ってお互いに楽しく会話を行うことが出来ました。

私の研究テーマは日本と海外のサプリの違いについてです。ハワイのスーパーマーケットやドラッグストアで、サプリを調べてみたところ含まれている栄養素の量が日本と比べて多いことが分かりました。これは、海外の人の 1 日のエネルギー摂取量と日本人の 1 日エネルギー摂取量は異なるためサプリに含まれる栄養素の量が変わると学びました。

また、サプリによっても同じビタミン C でも 1 粒に含まれる栄養素の量が異なるものがあることを知りました。

私は海外に行くことが初めてで英語で生活していくことが出来るのか不安でしたが、ハワイの方は一生懸命に私の英語を聞いてくれて温かさを感じました。私は自分から質問をしたり、発表をしたりすることが苦手でした。しかし、研修を通じて前向きに物事に取り組む姿勢や自信を身につけることが出来ました。一生忘れられない経験となりました。ありがとうございました。



管理栄養学科 1年 K・M さん

今回の研修を通して、日米の食に関する考え方が異なっていることがとても印象的でした。ワイキキ小学校で給食を食べたとき、ご飯や野菜を残している生徒を多く見かけました。給食は残さないことが当たり前だと思っていましたが、苦手なものは残すことが子供たちの中で当たり前になっていることに驚きました。また、アレルギーをもつ生徒のために対応の給食を 4 種類用意していました。一人一人アレルギーが異なっているためそれを応じた給食を作っており、一般の給食と同じ価格で提供していました。代替食材を用いて作るので、手間も材料費もかかるのにも関わらず同じ給食費で提供しており、一般の給食と差が出ないような工夫点だと思いました。

研修の中で私は積極的に現地の方と会話することを目標にしていました。ホームビジットでは日本語が伝わらない家庭だったため最初とても不安でした。でもホストファミリーの方は私たちにわかるようにゆっくり英語で話してくださったり、一生懸命聞き取ろうとしてくださりました。現地の方の温かさに直接触れることができ、3 時間という短い時間でしたがこの研修の中で 1 番印象に残った時間となりました。

1 年生のうちにこの研修を受けれたことは、管理栄養士を目指していく上で自分の大きな武器になりました。2 年次からもこの研修で学んだことを活かし、更に勉強に励みたいと思います。この研修に携わってくださった方々、本当にありがとうございました。一生忘れられない 1 週間になりました！



管理栄養学科 1年 H・N さん

私は今回の研修を通して、多くの人と交流し自分の意見や考え方を伝え合うことができました。特にハワイと日本の食に対する意識や文化の違いに驚かされるが多かったです。例えば私は今回プロテインを研究テーマとしていたのですが、日本と海外のものとは成分や使用用途が異なっていることを知りました。また、ホームビジット先の家族の方や女学院ハワイ支部の方々とお会いし疑問に思ったことを質問する機会もいただけたため、より深く理解することができました。

そして、何より印象に残ったのが、現地の方との交流です。私はもともと消極的で自分から人に話しかけることはあまり無かったのですが、ハワイでは自分の意見を積極的に伝えなければなりません。最初はとても苦労しましたが、2日目のプナホウ高校訪問の時に自分の拙い英語を必死に高校生達が理解しようとしてくれようとしたのがとても嬉しく、印象に残りました。その後日本語で話してくれる学生も多くいたため、お互いを理解しようと努力していると感じありがたかったです。

私は英語が好きで留学願望があったのですが、飛行機にあまり乗った経験がなく海外に行くのは初めてだったため、今回この研修に参加するのを躊躇していました。しかし支えてくれる人達のおかげで無事終えることができました。本当に感謝しています。この研修で学んだことを、これから先も活かしていきたいです。ありがとうございました。



管理栄養学科 1年 M・O さん

管理栄養海外フィールドワークに参加し、ハワイでの5日間を振り返ると、参加前と比べて積極的に自分で考えて行動できるようになったと思います。以前の私は、考えることを放棄し、人に任せてしまうことがありました。しかし、2日目にあったプナホウ高校の生徒と交流したことで、どうしたら相手により自分の考えが伝わるのか、相手に喜んでもらうには何をしたらいいか、不慣れな英語を交えつつ考え、積極的に行動することができました。

また、ハワイではフードロス対策についてどのようなことを行っているのか学ぶことができました。la tour bakehouseでは、余った商品をファーマーズマーケットで販売し、さらにフードバンクを行うという二重の対策をしていることがわかりました。そして、家庭では、生ゴミを腐葉土にする方法が行われ、スーパーでは、地域のものであるとわかるようシールを貼るなど工夫されていることがわかりました。一方で小学校訪問から給食を残す生徒が多く見られました。フードロス削減のためにも給食を残すことは大きな課題であると思われました。

ハワイでの日々は自分の視野を広げることができただけでなく、大きな自信に繋がったと思います。今後は、ハワイで学んだフードロス対策を踏まえ、日本のスーパーと比較し、自分で出来る対策を実際に行いどのような効果が得られるか調べていきたいです。



管理栄養学科 1年 H・O さん

私は人前に出て話をするのが苦手な消極的な自分を変えたくてこの海外研修に参加しました。研修前の授業の発表や意見を述べる場面が多かったので少しは人前に出ることが慣れたかなと思っています。海外 FW に行く前は本当に英語が話せるかや準備してきたものがどうなるか不安でしたが、いざ行ってみるとジェスチャーや相槌をつけたりすることで会話をするのが大事だと実感しました。また、プナホウ高校ではプレゼンが終わったあと生徒との交流で何に興味を持ってもらえるか分からなかったのですが、余った時間で折り紙を作ろうとなり、その場その場の対応が求められることが分かりました。

特に印象に残っていることはホームビジットでの交流です。この感想を書いている時も楽しかった思い出で涙が出てきます。温かく迎えてくれたホストファミリーは日本語がほとんど話せないため、英語のみでコミュニケーションを取りました。私は必死で耳を傾けて理解しようと話そうと頑張りました。英語で話したいけどなかなかの言葉が出てこなくて終始もどかしい思いもしましたが、英語の文が頭に出てきて会話ができた時は達成感で嬉しい気持ちになりました。夕食に食べたロコモコはワンプレートでメインのおかずにはマカロニサラダと野菜が一つも入っておらず驚きました。3時間という短い時間でもハワイの方の温かみに触れることができお別れするのがとても寂しかったです。

そして、私の個人テーマである日本とハワイでのオーガニックの意識の違いを調べるために沢山のスーパーマーケットを巡りました。野菜や果物はオーガニックとローカー商品に分かれていて日本と比べると量や価格が異なりました。また、肉や魚などは予めパックに詰めて売られているのではなく量り売りの形で売られていました。興味のあることを調べることは楽しく、2年次からの授業も勉強内容は難しくなるが楽しみながら学びたいと思いました。

最後に5泊7日間の中で本当にたくさんの経験や学びをさせて頂いたことに先生方をはじめ感謝をしたいと思います。これから後輩などに1人でも海外FWにも行きたいと思ってもらえるように発信したいと思います。

